

# HORDAGO!

DROGEN ERRONKARI AURRE EGIN

IRAKASLENTZAKO  
4  
ESKULIBURUA



© 2004-2016 EDEX

Indautxu, 9  
48011 Bilbao

Tel.: 94 442 57 84

Faxa: 94 427 57 09

E-posta: edex@edex.es

www.edex.es

www.ordago.net

**Egileak:**

Roberto Flores Fernández  
Juan Carlos Melero Ibáñez

**Diseinua: Álvaro Pérez Benavente**

**Itzulpena: Labayru Ikastegia**

**ISBN: 978-84-9726-900-1**

**Eskubide guztiak gordeta.**


Egileen eskubideei buruzko legeak  
arautzen ditu idazki-zatien kopia guztiak,  
prozedura edozein dela ere.

## Laguntzaileak


José Antonio Sánchez, Pedro Amorós, Manuela de la Cruz eta Hilario Garrudo (EDEX Fundazioa); Jesús A. Pérez Arróspide (Drogarik gabe Bizi Fundazioa); José Manuel Ania, Maite Blanco eta Ana Otero (Asturiaseko Printzerria); María Jesús Mateu eta Margarita Oliver (Valentziako Erkidegoa); Inés Ruiz eta Ángela Higuera (Kantabriako Erkidegoa); Juan de Dios Mercarejo eta Carmen López (Andaluziako Junta); Fermín Castiella (Nafarroako Foru Erkidegoa); Marta Azkarretazabal eta Raimundo Parreño (Portugaleteko Udala); Felisa Goikoetxea (Irungo Udala); Puy Gaztañaga (Ordiziako Udala); Lurdes Senovilla (Tolosako Udala); Erenia Barrero (ABS/Mostoloseko Udala); Antonio Domínguez, Asensio López eta Manuela Villanueva (Murtziako Udala); Luis Contreras (Cartagenako Udala); Izaskun Núñez eta Carmen Suárez (Fuerteventurako Kabildoa); Enrique Elvira eta Antonio Padrino (Getafeko Udala); Ángelo Afonso eta Raimundo Almeida (La Aldea de San Nicoláseko Udala); Concepción Suárez (Mogáneko Udala); Noé Rodríguez eta Javier Garrido (Agüimeseko Udala); Dunia González (Santa Lucíako Udala); Néstor Rodríguez (Teroreko Udala); Sofía Rodríguez (Teguesteko Udala); Jennifer Hernández eta María José González (Santa María de Guíako Udala); eta euren iradokizunak adierazi dizkiguten irakasle guztiak.

# aurki- bidea

 Sarrera 04

informazioa  saioa 1  
Neure buruaren jabe ote naiz...?! 12

sinesmenak  saioa 2  
Guztiok hartzen ditugu drogak!... ezta? 14

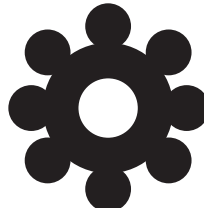
jarrerak  saioa 3  
Gogorik dut benetan...? 16

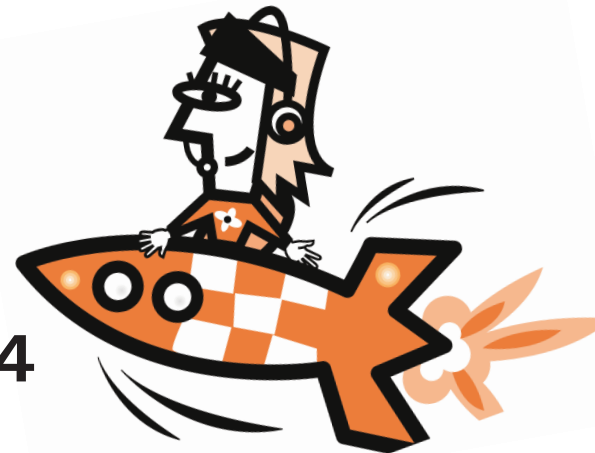
eraginak  saioa 4  
Modan dago? 18

buru-estimua  saioa 5  
Zu zeu! 20

erabakiak hartzeko prozesua  saioa 6  
Zer egingo zenuke zuk? 22

taldearen presioari  
aurre egin  saioa 7  
Nire taldean... 24

aisialdia  saioa 8  
Zer egiten du jendeak? 26





## Prebentzioa, hezkuntzaren testuinguruan



Hezitzaileek droga-menpetasunen prebentzioa hezkuntzako zereginetan landu nahi dutenean, ulertzeko modukoa da zalantza ugari izatea: ezertarako balio du prebentzioak?, merezi du zeregin horretan denbora inbertitzea? Galdera horiek guztiek erantzun egokia dute gaur egun: benetan merezi du, jakin bada-kigulako zelako osagaiak izan behar dituen prebentziorako egitasmo eraginkorrak.

Ez dago droga-menpetasunetan aditua zertan izan prebentzioa garatu ahal izateko. Oinarrizko zenbait abiaburutan datzan hezkuntzak egoera aldatzeko duen ahalmenean sinetsi besterik ez dago:

- **Ikaskuntza adierazgarria sustatu, ikasleek drogei buruz dituzten iritziak, balioak eta jarrerak kritikoki aztertzeak aukera izan dezaten eta erabakiak hausnarketan eta kritikan oinarrituta har ditzaten.**
- **Drogekin zerikusia duten egoera zehatzen azterketa bultzatu, euren eguneroko esperientzietan oinarrituta, ikasleen jarrerak eta balioak argitzeko.**
- **Ikasleen sinesmen eta esperientzietan oinarritu, drogen kontsumoari eta kontsumoarekin zerikusia duten bizimoduak buruzko hausnarketa konstruktiboa sustatzeko.**

Abiaburu horiek gauzatzeko, hezitzaileak eurak bitartekariak izan behar dira. Drogak eskaintzen dizkietenean, zentzuzko erabaki autonomoak hartzeko gaitasuna ematen dieten ezagutza, jarrerak, balioak eta trebetasunak garatzen lagundu behar diete ikasleei. Horretarako, erraz erabiltzeko moduko tresna didaktikoak izan behar dituzte. Izan ere, prebentzio eraginkorrean oinarrituta sortutako eta arrakastaz probatutako tresnak izan behar dira.

Premia horri erantzuteko sortu da **HORDAGO!** Tresna didaktikoa da, eta droga-menpetasunen prebentzioa eskolaratutako nerabeekin lantzea du helburu. Ekimenak irakasleei lagundu nahi die, pixkanaka-pixkanaka eskola bera osasuna eta bizi-kalitatea sustatzeko eremua izan dadin, droga-menpetasunak hezkuntzan bertan jorratu ondoren.

Horri lotuta, **HORDAGO!** egitasmoaren helburua ez da ikasleen hezkuntza-ibilbidearen parean doan garapena izatea. Hain zuzen ere, drogen arlotik bertatik, Osasunerako Hezkuntza eraginkortasunez kontuan hartzen duten proiektu pedagogikoak sortzeko aukera paregabea da. Familiaren eta erkidegoko gainerako eragileen laguntzaz, irakasleek zuzendu eta curriculumean kontuan hartutako hezkuntza-ekintzen bidez eskumen psikosozialak garatzea da **HORDAGO!** egitasmoa eta antzeko proposamenak ezartzeko modu egokiena.



## Osasunerako Hezkuntza, Bigarren Hezkuntzan

**HORDAGO!** egitasmoaren helburu den etapak berariaz jorratzen du Osasunerako Hezkuntza ikasleen hezkuntza-ibilbidean. Honako hau egin behar da etapan zehar, curriculumeko zenbait jakintzaren (Gizarte Zientziak, Natur Zientziak, Hizkuntza...) koordinazioan, tutoretzan edo hezkuntzako beste esparru batzuetan oinarrituta:

- **Gizarte-ekintzetan eragina duten eragile nagusiak aztertu eta naturaren oinarritzko legeak ezagutu.**
- **Osasunarekin, kontsumoarekin eta ingurumenarekin zerikusia duten gizarte-ohiturak kritikoki balioetsi.**
- **Gorputz-hezkuntza eta kirolak erabili norberaren garapena sustatzeko.**

**HORDAGO!** egitasmoak berak ere ezagutzazko, jarrerazko eta jokatibidezko trebetasun horiek sendotzen ditu, honako gaitasun hauek garatzeko orduan:

- **Talde-lanaren zentzua sendotu eta gainerako enasmoak, esperientziak eta pentsaerak balioetsi.**
- **Izpiritu sustatzailea sendotu, eta, horretarako, norberaren ganako konfiantza-jarrerak, zentzu kritikoa, norberaren ekimena eta planak egiteko, erabakiak hartzeko eta erantzukizunak nork bere gain hartzeko gaitasuna garatu.**

## Drogen kontsumoa nerabezeroan

Zergatik 12-16 urte arteko neska-mutilentzako egitasmoa? Azterketen arabera, adin-tarte horretan dutelako lehen harremana alkoholarekin, tabakoarekin eta gainerako drogekin.


Etapaz ezin garrantzitsuagoa da nortasunaren eraikuntza eta bizimoduaren garapenean, eta substantzia psikoaktiboekin duten harremanaren eraginpean egon daiteke.

Une horretan, drogen kontsumoak zenbait eginkizun izan ditzake nerabeentzat:

- **Helduen mundura igarotzeko erritua izan daiteke.**
- **Taldeko kideak direla sentiarazi diezaieke.**
- **Gizarte-harremanak ezartzen lagundu diezaieke.**
- **Jakin-mina ase dezake.**

Ezin dugu drogen kontsumoa errealitatea arakatzeko eta aukerak ezagutzeko prozesuan nerabeek bizi dituzten arrisku-egoeretatik kanpo utzi. Batzuetan, kimikan oinarrituta euren buruarekin esperimintatzeko hurbilduko dira drogetara. Beste batzuetan, jai bera biziagotzeko modua izango da. Beste une batzuetan, nerabeen ezinegonaren emaitza izango da. Nola edo hala, prebentzioak ezin du alde batera utzi gazteen pentsaera, drogekin duten harremanaren bidez ere adierazten delako.





Gaur egun, dibertsioa bilatzea da drogak hartzeko arrazoi nagusietakoa. Drogak oso erakargarriak dira autonomia estreinatu berri duten nerabeentzat, arauzko jokabidea delako euren adineko pertsonen artean, kontsumoaren inguruko aurreikuspen onak garatu direlako eta talde-jokabidea oso garrantzitsua delako adin horietan. Izan ere, araututako testuinguru ludikoetan gertatzen dira lehen gonbiteak, lehen presioak eta, askotan, lehen esperientziak. Lehen esperientzia horren azterketaren balantzea positiboa bada, askoz handiagoa izango da drogen kontsumoa errepikatzeko aukera. Horrela, bada, baliteke drogak eurak pertsonaren bizimodura eta dibertsiora lotutako osagaiak izatea aurrerantzean.



## Bizitzarako trebetasunak

**HORDAGO!** egitasmoaren proposamenek bizitzarako trebetasunetan trebatzeko eredua dute oinarri. Prebentzioaren arloan, nazioartean adostasun handiena lortu duen eredu teorikoa da.

### Aurrekari teorikoak

Zenbait ekarpen teorikoren emaitza da bizitzarako trebetasunen eredua<sup>1</sup>:

- **Gizarte-ikaskuntzaren teoria:** Bandurak garatu zuen. Gizakien jokabidearen garapenean garrantzi handia ematen die behaketari eta moldaketari. Jokabideak norberarengan edo ereduatan dituen ondorioek zenbait jokaera sendotu edo gaitzesten dituzte. Era berean, buru-eraginkortasunaren kontzeptua nabarmentzen du, pertsona batek eguneroko erronkei behar bezala aurre egiteko gaitasunari buruz duen pertzepzioa da eta.
- **Gizarte-eraginaren teoria:** Evansek garatu zuen, Banduraren lanetan oinarrituta. Gizarte-presioek jokabidean garrantzi handia dutela adierazten du: berdinen taldearen presioa, ereduaren presioa (musikariak, kirolariak...), publizitatearen presioa, gurasoen eta neba-arreben presioa... Besteak beste, presio-iturri horiek antzematen, kritikoki deskodetzen eta behar den moduan aurre egiten irakasten die neska-mutilei eta nerabeei.
- **Adimen anitzen teoria:** Gardnerrek, Golemanek eta beste egile batzuek euren azterketetan egiaztatu dute koiziente intelektual hutsa baino dimentsio korapilotsuagoa dela gizakien adimena. Horrez gain, gizarte-adimenarekin eta emoziozko adimenarekin zerikusia duten eskumenak aipatzen dira, adimen horietan gabeziak badaude, ohiko adimen logiko-matematikoaren ahalmena gutxitu egin daitekeelako.
- **Arrisku-eragileen eta babes-eragileen teoria:** Jokabide jakin bat kontuan hartuta, jokabide hori sustatu dezaketen aldagaiak

<sup>1</sup> OPS (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Washington, DC.



dira arrisku-eragileak. Jokabide hori geldiarazi dezaketen baldintzak dira babes-eragileak. Izan ere, babes-eragile horiek azaltzen dute zergatik erantzuten duten modu desberdinean antzeko arrisku-eragileen menpean dauden pertsonak.

- **Teoria konstruktibista:** Piagetek eta Vigotskyk garatu zuten. Gizarte-elkarreraginek norberaren ezagutza-estiloaren garapenean duten zeresana nabarmentzen du. Ikuspegi-aniztasunak sortutako aurkakotasunak gizakien ezagutzaren bilakaera sustatzen du. Izan ere, ezinbestekoa da euren kontzeptuak berriro azaltzeko, material berria iristen zaienean. Teoria honen ekarpenetako baten arabera, ikaskuntzak adierazgarriak izan behar dira gizakientzat.

### Bizitzarako trebetasunen azalpena eta sailkapena

Osasunerako Mundu Erakundeak honela azaltzen ditu trebetasun horiek<sup>2</sup>: «Gizakiei eguneroko bizimoduko eskakizunei eta erronkei eraginkortasunez aurre egiteko aukera eskaintzen dien jokabide egokitzalea eta positiboa garatzeko gaitasunak dira bizitzarako trebetasunak. Trebetasun pertsonalak, pertsonen artekoak, kognitiboak eta fisikoak dira, eta eurei esker, euren bizitza kontrolatu eta zuzendu dezakete pertsonak. Horrela, bada, euren ingurunearekin bizitzeko eta ingurunea aldatzeko gaitasuna garatzen dute. Hona hemen bizitzarako trebetasun indibidualen zenbait adibide: erabakiak hartzeko prozesua eta arazoek konponbidea,

sormenezko pentsaera kritikoa, norberaren ezagutza eta enpatia, komunikaziorako eta pertsonen arteko harremanetarako trebetasunak eta emozioei zein estresari aurre egiteko gaitasuna».

Hiru mailatan sailkatu daitezke bizitzarako trebetasunak:

- **Trebetasun sozialak:** gizarte-jokabide eragingarria sustatzen duten ahalmenak: asertibitatea, enpatia, komunikazioa, taldearen presioari aurre egiteko gaitasuna...
- **Trebetasun kognitiboak:** bizitzako egoerei jakinaren gainean eta zentzuz aurre egiteko trebetasun egokiak: arazoek konponbidea, erabakiak hartzeko prozesua, pentsaera kritikoa...
- **Trebetasun emozionalak:** emozioak behar bezala kudeatzeko ahalmen erabilgarriak: buru-estimua, estresari aurre egiteko gaitasuna...

### Bizitzarako trebetasunak eskuratzeko trebakuntza

Bizitzarako trebetasunak ez dira abstraktuan ikasten, praktikaren bidez baizik. Hori dela eta, trebakuntzat hartzen da euren ikaskuntza eta honako baldintza hauek ditu:

- **Aplikazioak testuinguru adierazgarrietan:** trebetasun bat eraginkortasunez aplikatzeko, esanahi zehatza izan behar du. Trebetasun orokorrez ari bagara ere (taldearen presioari aurre



<sup>2</sup> OMS (1998). Glosario sobre Promoción de la Salud. Ginebra.

egiteko gaitasuna), egoera zehatzetan ikasten dira eragin-kortasunez (lagun-taldeak zigarrotxoak eskaintzen dituenen).

- **Elkarreraginezko metodoen erabilera:** ikerketak egiaztatu egiten du elkarreraginezko ikaskuntza-metodoak oso garrantzitsuak direla ereduaren arrakastari begira. Hezitzaileen zuzendaritzapean, elkarreraginezko teknikak (rol-jokoak, mahai-inguruak...) erabiltzen dira talde txikietan, atzeraelikadura egokia bultzatzeko.

## **HORDAGO! egitasmoa**

### **Aurrekariak eta garapena**

**HORDAGO!** 1996an hasi zen garatzen, PAVOT izenpean Kanadan arrakastaz probatutako tresna didaktikoaren sortzaileek EDEXi egokitzeko eskatu ziotenean. Sorta didaktikoa argitaratu egin zen, eta, bertan, Eusko Jaurlaritzako Droga-menpetasunen Idazkaritzak eta FADek parte hartu zuten. Argitaratu ondoren, ezartzen hasi zen, herrialde osoko zenbait Autonomia Erkidegotako (Euskadi, Kantabria, Andaluzia, Valentziako Erkidegoa eta Asturiaseko Printzerria), Kabildotako eta Udaletako droga-menpetasunen arduradunen ekimenez. Horrez gain, Lan eta Gizarte Gaietako Ministerioaren babesa lortu zuen. Horrela, bada, zazpi urteko ibilbideari eman zitzaion hasiera, eta horri esker, milaka hezitzaile engaiatu dira eta herrialde osoko milaka ikaslerekin erabili da.

### **Egitasmo berritua**

Batera egindako ibilbide horretan zehar, garapenean zuzenean engaiatutako eragileek egitasmoaren jarraipen eta ebaluazio iraunkorra egin dute, hau da, irakasleak, ikasleak eta administrazio sustatzaileetako arduradun politikoak eta teknikariak. Euren ekarpenak ezin hobeak izan dira, kontzeptuei, formatuari, ezarpenari, jarraipenari eta ebaluazioari buruzko hausnarketa egiteko orduan.

Bestetik, Valentziako Generalitateak 2002an bultzatutako ebaluazioak irakasleek eta ikasleek emandako informazio egokia eskaini zuen, indar-guneak eta hobekuntza-arloak antzeman zituztelako.

Horren guztiaren emaitza da esku artean duzun proposamena. Zazpi urtean zehar praktikan jarri ondoren, egitasmoaren bertsio berrikusia eta eguneratua da. Hobetutako edukiek eta formatuek jarraipena ematen diote gure herrialdeko milaka hezitzailearen interesa pizten duen prebentzio-konpromisoari.

### **Helburu nagusia eta edukiak**

**HORDAGO!** droga-menpetasunak prebenitzeko egitasmoa da, eta 12-16 urte arteko ikasleak ditu helburu. Egitasmoa garatutakoan, drogak eskaintzen dizkietenean ikasleek zentzuz eta autonomiaz erabakitzeko behar dituzten informazioa, jarrerak, balioak eta trebetasunak izatea da xede nagusia.







Arlo horretako aurrerapen sendoenen berri emateko asmoz, elkarren segidako lau ikasturtean hogeita hamabi saio egiteko proposatzen du HORDAGO! egitasmoak. Ikasturte bakoitzean zortzi saio egiten dira, eta honako arlo hauek dituzte oinarri, hurrenez hurren: informazioa, sinesmenak, jarrerak, eraginak, buru-estimua, erabakiak hartzeko prozesua, taldearen presioari aurre egiteko gaitasuna eta aisialdia.

### Material didaktikoak

Egitasmoak irakasleen eta ikasleen esku jartzen du saio guztiak garatzeko moduko materiala, bai eta baliabide lagungarri ugari ere.

- **Sorta didaktikoa** karpeta batean aurkezten da, eta lau mailetarako Irakasleentzako Eskuliburuak eta Ikasleentzako Koadernoak eskaintzen ditu banan-banan. Horrela, bada, zenbait mailatako irakasleek aldi berean erabil dezakete sorta didaktiko berbera.
- **Irakasleentzako Eskuliburuak** eskema berbera du lau mailetan eta bertan garatzen diren zortzi saioetan. Saiook 50 minutuko iraupena dute eta honela garatzen dira:

*Helburua:* garatutako hezkuntza-lanari zentzua ematen dion xede berezia.

*Aurretiko azalpenak:* saioa garatzean kontuan hartu beharreko alderdiak.

*Ariketa:* hiru zatitan antolatutako proposamenaren aurkezpen xehea: hasiera, garapena eta amaiera.

*Baliabideak:* ariketa sustatzeko osagai lagungarriak.

*Orientazio didaktikoak:* saioaren garapena hobetzeko irizpide eta teknika erabilgarriak.

*Gehiago jakin:* saioko eduki nabarmenenei buruzko oinarrizko informazioa.

- **Ikasleentzako Koadernoak** beharrezkoa eta nahikoa da, eta hezkuntza-ikaskuntza ariketak egiteko fitxa erakargarriak ditu.

### Egitasmoa ezartzeko baldintzak

**HORDAGO!** egitasmoa ikastetxeetan ezarri ahal izateko, abian jartzeko moduko baliabideak egituratu behar dira bertan.

**HORDAGO!** sekuentzia bidezko proposamena da, eta bere helburuak bete nahi ditu, ikasleek hezkuntza-etapa hori amaitzen dutenean. Hori dela eta, Osasunerako Hezkuntzan dauzkaten helburuak eta lehentasunak azaldu behar dituzte ikastetxeek. Horretarako, hezkuntza-prozesuari lotutako pertsona guztien adostasuna bilatu beharko dute eta proiektuaren ardura izan eta proiektua garatzean zein



aplikatzean koherentzia eta jarraipena bermatzen dituen pertsona izan beharko dute ikastetxean bertan.

Lehen saioaren hasieran bertan aurkeztuko dira garatu beharreko eduki guztiak, ikasleek ekimenaren nondik norako orokorra antzemateko aukera izan dezaten.

Hezkuntzako beste edozein proposamenetan bezala, irakasleek eurek erabaki beharko dute nola bideratuko dituzten edukiak, euren ikasleak arazo horietaz jabetu daitezzen. Horretarako, ikasleen eguneroko bizimodua nolakoa den jakin beharko dute.

Saioak adierazgarriak izateko eta taldea motibatuzeko, oso egokia izango da hezitzaileek ariketak eta ikasleen benetako esperientziak lotzea ariketen hasieran. Eduki guztietan ezarri beharreko urrats orokorra izango da, ikasleentzat bizipen-zentzua izan dezaten eta drogei zein ondorioei buruzko hausnarketa abstraktu hutsak izan ez daitezzen.

Irakasleek ez diete irmo eutsi behar saioetarako aurreikusitako iraupenari eta denbora-banaketari. Erreferentziak baino ez dira, eta erabilgarriak izan daitezke egitasmoaren ezarpena antolatzeke orduan. Garapena bestelakoa izango da ikasgela bakoitzean, irakasleak eta ikasleak ere bestelakoak izango direlako.

## Egitasmoaren baliabideak

Bi eratakoak dira egitasmoaren baliabide lagungarriak:

- **Prestakuntza eta laguntza:** egitasmoa abian jartzeko orduan, oinarrizko prestakuntza-modulua eskainiko zaie irakasle parte-hartzaileei, bertan garatutako eduki eta dinamiken berri emateko.
- **www.ordago.net:** elkargunea izango da, eta, bertan, eragileek prestakuntzarako proposamenak, aholkularitza teknikoa eta esperientzien zein ariketen banku eguneratua izango dute eskuragarri.

## Eskola, familia eta erkidegoa

Esku artean duzun ariketa-proposamenak hezkuntza-mundua du berariazko helburu. Dena dela, beste eremu batzuetan ere garatu daiteke prebentzioa. Gizarteratzeko lehen mailako esparrua den familiak eta erkidegoak eragin handia dute nerabezaroan zehar drogei ematen zaien esanahian.

Horri lotuta, hezitzaileek prebentzioarekin hartzen duten konpromisoa are eraginkorragoa izango da, gurasoen hezkuntza-erantzukizunean eta erkidegoak gazteentzat egiten dituen proposamenetan ere koherentzia handia badago.



ikasleekin lan egiteko

**saioak**





# Neure buruaren jabe ote r

## informazioa



### aurretiko azalpenak

#### → helburua

Ikasleek menpetasunaren kontzeptua ulertuko dute.

«Drogak» kategoria orokorrean barne hartutako substantziek antzeko zenbait ezaugarri dituzte. Besteak beste, honako hauek aipatu behar ditugu oso garrantzitsuak direlako: gure burmuinaren ohiko funtzionamendua aldatu dezakete, berez edo inguruabar zehatzetan ezusteko ondorio organikoak eta/edo psikosozialak eragin ditzakete eta zenbait menpetasun sor ditzakete. Sortutako menpetasuna fisikoa, psikikoa edo soziala izan

daiteke edo hiru dimentsioen nahaste aldagarria. Droga batean edo batzuetan menpetasuna izanez gero, hartzen jarraitu beharra dago, kontsumo hori oso kaltegarria dela jakin arren.

Agerikoa bada ere, pertsona gutxik onartzen dute droga-menpekoak direla. Batzuetan, kontsumoak, itxuraz, larregizkoak ez direla badirudi ere, benetako menpetasuna dago egoera horren azpian.

### hasiera 10' ↓

Drogen kontsumoari buruzko zortzi saioko zikloari hasiera ematen dion saioak menpetasunaren kontzeptua lantzen du.

Ikasleei galdetu zer diren menpetasuna eta droga-menpetasuna. Bost minutu eman Ikasleentzako Koadernoko 1. fitxan kontzeptu horiei buruzko azalpena eman dezaten.

### garapena 35' ● ● ●

Bitan zatitu arbela. Ezkerreko zutabearen goiko aldean «menpetasuna» hitza jarri; eta eskuineko zutabearen, «droga-menpetasuna». Emandako azalpenetan oinarrituta, ikasleek menpetasun-egoeretan garrantzitsua iruditzen zaien osagai bana aipatuko dute. Proposatutako hitzak idatzi dagokien zutabearen. Prozesu bera garatu droga-menpetasunari dagokionez. Alderdi garrantzitsuren bat aipatu ez dutela uste baduzu, horri buruz galdetu ikasleei.

Arbeleko hitzak erabili menpetasuna eta droga-menpetasuna zer diren azaltzeko. Zer antzekotasun dute? Zer desberdintasun dute? Droga-menpetasunari buruzko azalpen adostua idatzi arbelean. 2. fitxako egoerak irakurri. Ondoren, menpetasuna den ala ez adierazteko eskatu ikasleei. Menpetasuna izanez gero, menpetasun fisikoa, psikikoa ala soziala den zehazteko eskatu. Menpetasuna zer den azaldu berriro, eztabaidan sortutako osagaiak kontuan hartuta.

### amaiera 15' ✕

Droga-menpetasunak pertsonen autonomia eragozten duela azpimarratu, drogak uste baino gehiago beharko dituztelako eta hartzen jarraituko dute-lako, oso kaltegarriak direla egiaztatu arren.

Komunikabideetan drogei buruz aurkitzen dituzten albisteak bilduko dituzte hurrengo saiorako.



## → orientazio didaktikoak

Ariketa honek zortzi saiotan zehar droga-menpetasunen prebentzioari buruz egin beharreko hausnarketari ematen dio hasiera. Hausnarketa horretan, gai garrantzitsuenak aztertzea, iritziak eta esperientziak alderatzea eta drogak eskaintzean erabaki autonomoak hartzen laguntzeko ondorioak ateratzea da helburua.

Ariketaren helburuaren arabera, ikasleek eurek eraiki behar dute «menpetasuna» kontzeptuaren azalpen eragingarria. Kontzeptua bera eta, batez ere, kontzeptuak azaldu ditzakeen egoerak ulertzeko definizio erabilgarria adostu beharko dute. Azken batean, drogekiko harremanei buruz hausnartu eta harreman horiek aztertu beharko dituzte. Pentsatzen eta eztabaidatzen utzi ikas-

leei. Zuk ideia-trukeak antolatu eta ahazten dituzten alderdiak azaldu besterik ez duzu. Amaitzeko, ikasleei azaldu zeinen garrantzitsuak diren bizitzako egoera batzuk, pertsonen euren autonomia gal dezaketelako substantzia baten ondorioz, substantzia hori jakin-minagatik edo dibertsioagatik barik menpetasunagatik hartzen dutenean. Izan ere, ez dira substantzia hori uzteko gai.

## → gehiago jakin +

Ikus dezagun zer den drogen erabilera, larregizko kontsumoa, tolerantzia eta menpetasuna.

**Drogen erabilera:** substantzia-mota, kopurua edo inguruabarrak kontuan hartuta, kontsumo honek ez du berehalako ondorio kaltegarriak sortzen pertsonengan edo euren ingurunean. Noizean behingo kontsumoek intoxikazio akutu larria eragin dezakete, ohikoena izan ez arren.

**Larregizko kontsumoa:** erabilera desegokia da, eta ondorio fisiko, psikiko eta/edo sozialak eragin ditzake pertsonengan edo euren ingurunean. Arzoa ez da bakarrik zenbat kontsumitzen den behingoa eta substantzia batzuen kontsumo

neurritsua eta kontrolatua zenbat aldiz errepikatzen den. Izan ere, larregizko kontsumoaren arriskuek produktuarekin, osasunerako kalteekin eta kontsumoaren ondorio sozialekin dute zerikusia.

**Tolerantzia:** droga batek tolerantzia sortzen omen du ondorio berberak lortzeko kopurua pixkanaka-pixkanaka handitu behar denean, hau da, dosi beraren ondorioak gero eta txikiagoak direnean. Horra hor alkohola: behin eta berrero ohikotasunez edaten denean, organismoa toxikora egokitzen da babestu ahal izateko, alkohola askoz lehenago desagerrarazten da eta gehiago «aguantatzen» da. Kon-

tsumo kronikoak sortutako aldaketa metabolikoaren adierazgarri da tolerantzia.

**Droga-menpetasuna:** kontsumo honetan, substantziaren arabera aldagarria den epearen ostean, beste jokabide batzuei barik drogekiko harremanari ematen zaio lehenetsia. Hiru menpetasun-mota daude, eta lotura izan dezakete edo ez: menpetasun psikikoa (drogak hartzaileen bizimoduaren osagai dira), menpetasun soziala (pertsonen drogak behar dituzte gizartean jarduteko) eta menpetasun fisikoa (organismoak substantzia behar duela adierazten du gabeziaren adierazgarri diren sintoma fisikoen bidez).



## aurretiko azalpenak

### → helburua

Ikasleek drogen kontsumoaren hedapenari buruzko iritzia zuzenduko dute.

Nerabeen jokabideak ulertzeko, ezinbestekoa da kontuan hartzea etapa horretan oso garrantzitsua dela talde batekoa izatea eta gainerako onarpena izatea. Hori dela eta, berdintasuneranzko presioak sortzen dira nerabeen taldeetan. Taldekideak desberdinak badira ere, oinarritzko ezaugarri bereizgarri berberak dituzte.

Bestetik, taldeak berak errealitatea ikusteko betaurrekoak ematen dizkie taldekideei. Adin

horretan, taldearen ikuspegiak berebiziko garrantzia du.

Drogak hartzeko orduan, bi eragile horien ondorioz, nerabeek «arruntzat» hartzen dute lagun-taldearen jokabidea (kasu honetan, estatistika eta jokabide arloko araua dugu hizpide). Estereotipo horiek bertan behera uztea babes-eragilea da droga larregi hartzeko joerari dagokionez, oso lagungarria delako taldearen eraginari aurre egiteko.

### hasiera 10' ↓

Honako esaldi hau idatzi arbelean: «Gure herrialdeko gazte gehienek drogak hartzen dituzte». Egia ala gezurra da? Minutu pare bat eman baieztapen horretan pentsatzeko eta euren iritzia ikasleentzako Koadernoko 3. fitxan idazteko. Ados daude? Aurka daude? Nabarduraren bat sartuko lukete?

### garapena 35' ●●●

Bost laguneko taldetan banatu ikasleak eta alkoholaren, tabakoaren, kalamuaren, kokainaren eta droga sintetikoaren kontsumoa zenbatzeko eskatu (4. fitxa).

Arbelean marraztu ikasleentzako Koadernoko 5. fitxako taula. Taldeek erdiko zutabeetan idatziko dituzte droga bakoitzeko kontsumitzaileen ehunekoak. Desadostasunik badago, horren inguruko eztabaida bultzatu. Nork du arrazoia?

Eskuineko zutabeetan idatzi azken ikerketetan kontsumoari buruz agertzen diren datuak. Kontsumoari buruzko iritzia eta errealitate objektiboaren arteko aldearen gaineko eztabaida antolatu. Zergatik uste dugu errealitatea nahi genukeen bezalakoa izan ohi dela? Amaitzeko, errealitateari buruzko ariketa egin. Ikasleek banan-banan beteko dute 6. fitxa, ez dute izenik jarriko eta irakasleei emango diete. Emaitzak aztertu eta benetako eta balizko kontsumoak alderatu.

### amaiera 5' ✕

Gure inguruneak eragina du gure sinesmenetan. Lagunak (10 pertsona?), ikaskideak (beste 25?), antzeko giroetan mugitzen diren pertsona hurbilak. Aniztasunaren ideia sendotu. Zenbait gaztek era bateko drogak hartzen dituzte, beste zenbaitek beste era bateko drogak hartzen dituzte, zenbait gaztek ez dute drogarik hartzen...

# ogak!... ezta?

\*baliabideak

beharrezkoak • Ikasleentzako 4. koadernoko 3., 4., 5. eta 6. fitxak  
osagarriak • [www.ordago.net](http://www.ordago.net)  
Drogen kulturak gazteetan. Errituak eta jaiak. Eusko Jaurlaritza.  
Argitalpenen Zerbitzu Nagusia. Gasteiz, 2000.



## → orientazio didaktikoak

Saioaren helburua kontsumoaren aldeko zenbait argudio alderatzea da, jende gehienak drogak hartu «ohi» dituen sinesmenean oinarritzen dira eta.

Egia esan, talde eta testuinguru batzuetako pertsona gehienek drogak hartzen badituzte ere, datuen arabera gazte gehienek ez dute inolako

drogarik hartzen. Zure taldeko ikasle gehienak kontsumitzaileak badira, ikastetxeko beste talde batzuekin inkesta bat egiteko proposatu eta inguruabar hori aztertzeko eztabaida antolatu.

Helburua ez da bakarrik okerreko iritziak zuzentzea, taldea bere buruarekin eta taldekideak euren artean alderatzea baizik, euren

artean desadostasunak egon daitezkeela kontuan hartuta.

Nondik lortzen dute informazioa drogen kontsumoa orokorra dela sinesten dutenek? Ikasleak ez daude oker, baina «errealitatea» «euren» errealitatea dela uste dute eta nahasmendu horrek euren jarrera sendotzen du.

## → gehiago jakin +

«Arauzko pertzepzioa» pertsonak drogen kontsumoaren orokortasunari eta estatistikaren arabera «ohikotzat» hartutako jarrerari buruz duten ikuspegia da. Pertzepzio hori arrisku-eragilea da. Drogen larregizko kontsumoaren errealitate anitz eta gutxiuari aurre eginez gero, autojustifikazioak eta gainerako pertsonak presionatzeko argudioak jar daitezke kolokan.

Drogen kontsumoa aldatu egiten denez, ez dago azken hamarkadotako joera nagusiak aurkezterik (Osasunerako Mundu Erakundea, Nazio Batuak...). Gutxienez, legez kanpoko drogak behin hartu dituzten 15-16 urte arteko

ikasle europarren batez bestekoa %30ekoa da (%70ek, beraz, ez du drogarik hartu).

### Alkohola

Gaztetxoak 11 urtetik aurrera hasten dira alkohola edaten. Gutxi batzuek baino ez ohi dute alkohol larregi edaten. Espainian, esate baterako, eskolaratutako nerabeen %20k edaten du.

### Tabakoa

Mundu zabalean, hiru pertsonetatik batek erretzen du, gutxi gorabehera. Herrialdeen artean alde handiak badaude ere, gazteen %40k erretzen du ia-ia. XXI. mendearen

hasieran, kontsumo horrek gora egin duela antzeman da.

### Kalamua

Gehien hartzen den legez kanpoko droga da, eta kalamuaren kontsumoak gora eta gora egin du. Europan, 15-16 urte arteko nerabeen %20k noizbait erre du kalamua.

### Droga sintetikoak

Kalamuaren ostean, azken hamarkadotan gehien kontsumitu diren substantziak dira. Europako 15-16 urte arteko nerabeen %3 inguruk noizbait hartu ditu drogok.



# Gogorik dut benetan...?

jarrerak



**aurretiko azalpenak**

→ **helburua**

Ikasleek jarrera kritikoak izango dituzte alkoholaren kontsumoari dagokionez.

Batez ere, gazteek asteburuan edan ohi dute alkohola, dibertsiorako harreman-testuinguruetan. Nerabezarotik aurrera, alkoholaren kontsumoa orokorragoa da, eta larregizko kontsumoaren tasak ere agerikoagoak dira.

Neurri handi batean, nerabeek esperimintatzeko duten premiaren ondorioz sortzen da kontsumo hori. Helduen begiradapetik aldendu eta autonomiara iragaiteko erritua da. Gehienetan,

larregizko kontsumo hori aldi baterako jokabidea baino ez da. Beste batzuetan, ordea, denboran iraungo duen bizimoduaren oinarria izan daiteke.

Moden eta publizitatearen eraginak alkoholaren kontsumoari garrantzia ematen dioten bizimoduak sustatzen ditu nerabeen artean. Eragin horri aurre egiteko jarrera kritikoak bultzatuz gero, hobeto kontrolatuko dira alkohol gehiegi edatean sortutako arriskuak.

ariketa

**hasiera** 5' ↓

Gaurko saioak gazteek alkohola edatean dituzten arrazoiak eta balioak hartuko ditu kontuan. Ikasleei galdetu zeintzuk diren arrazoi horiek euren iritziz. Argudio nagusiak idatzi arbelean. Gai horri buruz hausnartzeko, zenbait egoera proposatu. Taldeek euren erantzunak eman eta antzeztu egingo dituzte.

**garapena** 40' ● ● ●

Ariketak «Istorioa amaitu» du izena. Ikasleak 6 taldetan banatu. Taldeei ikasleentzako Koadernoko 7. fitxako istorio bana eman. Ikusiko dutenez, istorioaren amaiera falta da, eta taldeek euren irudimena erabili beharko dute istorioa amaitzeko. Bukatutakoan, taldeek euren istorioa antzeztuko dute. Ondoren, «alkoholaren kontsumoa sustatzen duten balioei» eta «abstinentzia sustatzen duten balioei» buruzko eztabaida antolatu.

Istorioetako pertsonaietan agertutako balioak antzemateko eskatu ikasleei (8. fitxa). Honako galdera hauek erabil ditzakete eztabaidan: Badago edateko arrazoirik? Badago irteten garen guztietan ez edateko arrazoirik? Badago edaten dugunean alkohol gehiegi ez edateko arrazoirik? Zergatik edan dezake pertsona batek nahi lukeen baino alkohol gehiago? Zergatik erabakitzen du norbaitek edango ez duela eta gero...?

**amaiera** 5' ✕

Eztabaidaren emaitzak eta hasieran adierazitako arrazoiak alderatu. Batzuetan, gure iritziaren aurka jotzen dugu, baztertu egingo ote gaituzten beldur garelako. Aldatzen hasteko, bazterketari diogun beldurra gainditu beharra dugu. Beharbada, taldekideren bat egoera berean egon daiteke eta bat egin dezakegu.





## → orientazio didaktikoak

Saioak alkoholaren kontsumoarekin zerikusia duten balioen inguruko sentsibilizazioa sustatzea eta ikasleen balioekin alderatzea du helburu.

Egoerak kontsumoaren «aldeko» edo «aurkako» jarreretarantz bideratzen dira. Ikasleek jarrera baten edo bestearen alde egitea eta euren kabuz pentsatzea da helburua (ez epaitu

kontsumoaren aldeko jarrerak). Oso lagungarria izango da euren hausnarketan aurrera egiteko orduan, eta, horrez gain, galderak sortuko dira: nondik dator ideia hori?, zergatik aukeratu dute hori?, zer aukera zituzten eta zeintzuk baztertu dituzte?, zeintzuk dira aukera horren ondorioak?, zergatik da garrantzitsua?, benetan sinesten dute balio horretan? Ariketako giroari

dagokionez, ikasle guztiei entzun behar zaie, irekia izan behar da eta aldeak errespetatu behar dira. Eztabaidaren arauak: ez eten, ez kritikatu, ez dago zertan hitz egin, ez dago erantzun onik edo txarrik. Askoz aberasgarriagoa izan daiteke alkoholaren larregizko kontsumoarekin bateragarriak ez diren beste jokabide egoki batzuei buruz hausnartzea.

## → gehiago jakin +

María Molinerren hiztegiaren arabera, «balioa, hau da, nolabaiteko meritua, erabilgarritasuna edo prezioa duten gauzen ezaugarria» da balio pertsonala. Beraz, pertsonentzat garrantzitsua den eta pertsonak izan nahi duten ezaugarria da. Balioek pertsonekin edo ingurunearekin ditugun harremanekin izan dezakete zerikusia. Hori dela eta, inguruko gauzetan, bizi ditugun egoeretan, gurekin harremanak dituzten pertsonetan... aplikatzen ditugun erreferentzia etikoak (eta estetikoak) dira.

Neurri handi batean, gure balio-eskala galbahea da, eta, horren bidez, kalitateari buruz dugun iritziak esanahi zehatza du. Balioak errealitatea

adierazteko erabiltzen ditugun ñabardura onak edo txarrak direnez, balioen birsorkuntza pertsonalean eta euren bidez ezartzen dugun harreman-motan dute eragina. Gure balioen galbahearen bidez, errealitate sozial objektiboa esperimentatzen dugu. Horrela ikusita, balioek osagai kognitiboak, sozialak eta emozionalak dituzte.

Pertsonak objektu, egoera edo pertsona jakin batzuei buruz dituzten balioek euren erabakietan, jokabidean eta bizimoduan dute eragina. Zentzu horretan, balioen ondorioz, jarrerekin gertatzen den bezala, pertsonak norabide zehatz batean jokatzen dute eta

zenbait jokabideren alde egiten dute, balio gutxiago duten jokabideen kaltetan. Dena dela, balioek jokabide zehatz batzuen alde egiten badute, jokabidea bera ere beste eragin-iturri batzuen menpe dago, eta, askotan, ahaltsuagoak izan ohi dira. Geure balioak antzeman eta garatu behar ditugu eta harreman osasungarria izan behar dugu eurekin, koherentziaz jokatu nahi badugu. Horrela, bada, geure aukerak argitu eta tinkoagoak izango gara erabakiak hartzeko orduan. Geure balioak ezagutu, antzeman eta «munduan egoteko» dugun eraren bidez adierazten baditugu, argiagoak izango gara beste pertsonekin komunikatzeko orduan.



# Modan dago?

## eraginak



### aurretiko azalpenak

#### → helburua

Ikasleek moden eraginari aurre egiteko jarrera kritikoak garatuko dituzte.

Nerabeek euren kabuz erabakitzeke gai direla erakusteko premia dute. Desberdinak izan nahi dutenez, euren ezaugarri bereizgarriak sortzen ahalegintzen dira.

Nolanahi ere, euren nortasuna eratzeko ahaleginean, ez diete beti merkataritzaren interesei erreparatzen, berezitasun horri erantzun nahian interes horiek euren irizpideak, aukera askeak direlakoan, inposatzen badituzte ere. Horra hor nerabeen bizitzan nagusi diren moden mundua.

Izan ere, mundu horrek alokairuko nortasuna eskaintzen die: arropa, orrazkerak, apaingarriak, aisialdia bizitzeko moduak, edariak, lokalak, komunikabideak, gustuak eta interesak...

Badakite modek berdindu egiten dituztela nerabeek bereizteko duten premiaren aitzakiaz? Noren mesederako da berdinketa hori? Nork bere nortasunari eutsi diezaioke, eragin horiei aurre eginez gero?

### hasiera 5' ↓

Ariketari hasiera emateko, ikasleei eskatu gaur egun euren bizitzan ezaugarri bereizgarritzat hartzen dituzten osagaiak adierazteko: arropa, musika, zaletasunak, orrazkerak... Ondoren, antzekotasunak dauden ala ez aztertzeke eskatu ikasleei. Originalak gara? Oso antzekoak gara? Nondik sortzen dira ezaugarri bereizgarri horiek?

### garapena 40' ●●●

Ikasleak taldetan banatu eta modan dagoen jokabide bana aztertzeke eskatu: janzkera, sakelako telefonoa, tatuajeak, piercinga, Interneteko txatak, gaueko irteerak... Gaurkotasan handiena duten beste jokabide batzuen bidez osatzeko eskatu.

Taldeek honako alderdiok aztertuko dituzte: nondik sortzen dira modak?, zergatik orokortzen dira?, nork irabazten du gehien modei esker?, zer

onura dakarzkigu modak?, zer galtzen dugu?, zenbat balio du moden aginduetara egoteak? Bozera maileek euren taldearen ondorioak azalduko dituzte.

Azken galdera egin ikasleei: nork agintzen du nire arropan?, nork agintzen du nire aisialdian?, nork erabiltzen du nire dirua?, nork agintzen du nire gorputzean? Aitak, amak, nik edo Levis-ek, Nokia-k? Berde pentsatu?...

### amaiera 5' ✕

Kontsumoa bultzatzen duten zenbait presio sozial daudela nabarmendu.

Kontsumitzaile bihurtu nahi gaituzten estimulu askoren eraginpean gaude.

Asteburu etako gaueko aisialdiaren modak eskema berberak ditu. Noren mesederako da jokabide orokor hori?



## → orientazio didaktikoak

Taldearen emankortasuna bermatu eta eztabaidak bultzatu beharko dituzu, ikasleek bete-betean parte har dezaten eta eztabaidak antolatuak bezain aberasgarriak izan daitezen. Estilo didaktikoak ez ditu jokabideak debekatu edo epaitu behar. Azken batean, moden inperioak nerabeetan eta helduetan du eragina. Helburua ez da moden aginduetara dauden

pertsonak kolokan jartzea, modek gure eguneroko bizimoduan duten eraginari erreparatzea baizik.

Saioak eragin horiek dialektikaren bidez auzitan jartzen ikastea eta euren inguruko kontzientzia hartzea du helburu, taldean egindako eztabaidaren bitartez kolokan jarri ahal izateko.

Nerabeek nahi dutena egin dezaketela eta inork zer egin behar duten edo zer ez duten egin behar ezin diela esan uste dute.

Horren inguruko kontzientzia hartzeko, oso egokia izan daiteke sinesmen irmo hori eta gugan eragina duten inposaketa eta presio sozialak alderatzea.

## → gehiago jakin +

### Kontsumoaren moda

Gaur egungo gizarteetan, aisialdiak gora egin du erabat. Aisialdia orokortu egin denez, kontsumo-gizartea zabaldu egin da. Ongizatea lortzeko gurari unibertsalari erantzun nahian, kontsumoaren industriak gure bizimodua inbaditu du. Izan ere, urbi et orbi agintzen digu zorientasuna lortzeko dugula, eta, horretarako, erosteko dugun ahalmena dela... muga bakarra. Kontsumoa nagusi da gizarte arautuan. Badirudi kontsumoak gizaki bihurtzen gaituela, erraz eskuratzeko moduko nortasuna eskaintzen digula. Zenbait eskakizun ekonomiko beteta, nortasun hori lortzeko ez da ahalegin berezirik

egin behar edo ez da trebetasun berezirik izan behar. Kontsumitzen duguna baino ez gara. Kontsumoa kontsumismo bihurtzen da, erosleek objektuek euren nortasuna sendotuko dutela uste dutenean.

### Drogen kontsumo instrumentala

Neurri handi batean, drogak eurak ere badira kontsumitzeko objektu hutsak. Izaera funtzionala duten objektu psikoaktiboak dira. Drogak aspaldiko mistizismoa galdu dutenez, zenbait helburu lortzeko erabil daitezkeelako sartzan dira kontsumo-gizartean: ondoeza gutxitzea, zorientasuna mehatxupean dagoe-

nean krisian murgiltzen den gizartean; aha-leginari errentagarritasuna ateratzea; gozatzeko gaitasuna handitzea, gozaldia luzatzen duten formula kimikoen bidez.

Drogak aisialdiaren eta hiperkontsumoaren gizarte posmodernoa sartzan dira, eta gure jolas-bizimodua hobetzeko balizko gaitasun instrumentala duten objektuak dira. Drogak gure gizartearen funtzionamendu arautuan daude murgilduta. Gaur egun, gurariak, premiak, asmoak artifizialki lor daitezke zenbait droga hartuta. Nerabeek kultura horretatik edaten dute eta euren jarduerak legeztatzeke argudioak lortzen dituzte.



## aurretiko azalpenak

### → helburua

Ikasleek harreman sozialei begira autoafirmazioa oso garrantzitsua dela onartuko dute.

Taldeari lehentasuna ematen dion garai nagusia da nerabearoa. Taldeak ezinbesteko eragina du nerabeen prozesu ebolutiboan. Pixkanaka-pixkanaka, familiak eragin txikiagoa bada ere, nerabeek ez dute oraindik helduen autonomia eta erantzukizuna garatu.

Eta horretan, lagun-taldea benetako probagunea da. Bertan, pertsonak ahotsak, begiradak, keinuak, harremanak ezartzeko sistemak... entseatzen dituzte, euren nortasun hasiberria,

alegia. Dena dela, ezinbesteko talde-esperientzia ordezkazekin horrek eragin kaltegarria ere izan dezake, taldeko giroa itxiegia edo arraroezia bada eta norbera garatzeko aukerak murrizten baditu.

Ariketa honen bidez, taldearen barruan desberdina izatea harro egoteko modukoa dela nabarmendu nahi dugu. Taldea ezinbestekoa bada ere, taldeak berak estimulatu edo ezeztatu egin gaitzakeela jakin behar dute nerabeek.

ariketa

### hasiera 5'

Desberdinak gara, eta, batzuetan, horren beldur gara. Taldeak beroa ematen digu eta bakarrik gaude-nean ez dugun boterea eskaintzen digu. Horren truke, ordea, benetako nortasuna galtzen dugu. Ikasleek pareko ezaugarri asko dituzte. Era berean, euren ezaugarri bereizgarriak ere badituzte. Ariketa honetan, alde horiek balioetsiko dituzte.

### garapena 40' ● ● ●

Ikasleak euren gogoko aldizkariko aholku-saioko aholkulariak izango dira. Aste honetan bi gutun iritsi dira erredakziora, eta erantzun egin beharko diete. 4 talde osatu: bi neska-talde eta bi mutil-talde. Neska-talde bat eta mutil-talde bat 1. gutuneko aholkulariak izango dira (9. fitxa), baina bananduta lan egingo dute. Beste talde biek gauza berbera egingo dute 2. gutunean.

Fitxako egoerak kontuan hartuta prestatu dituzten erantzunak azaldu-

ko dituzte taldeek. Gero, talde handi batean aztertuko dute nolako jarrerak azaldu diren taldeetan: zer alderdi balioetsi dituzte?, gutunetako berrespen pertsonalean oinarritu dira?, jarrera hori sendotu dute?, zer argudio erabili dituzte?, alde nabarmenak egon dira nesken edo mutilen taldeek emandako erantzunen artean?

Saioari amaiera emateko, taldeek esaldi bana idatziko dute.

### amaiera 5' ✕

Batzen gaituena bezain garrantzitsua da bereizten gaituena. Parekotasunak oso lagungarriak dira harremanak ezartzeko orduan eta giro ezagunean eroso egoteko orduan. Desberdintasunak taldean bereizi egiten garen gizakiok garela adierazten digute. Izaki indibidualak eta bakarrak garenez, ezinbestekoa da geure ezaugarri bereizgarriei eustea.



## → orientazio didaktikoak

Ariketak autoafirmazio pertsonala indartu nahi du, gainerako berdinekin alderatzen gaituenean, batez ere.

Hori dela eta, ezinbestekoa da une oro adieraztea oso garrantzitsua dela norbera den modukoa izatea eta norberaren buruarekin pozik egotea.

Guztiok parekotasunak eta desberdintasunak ditugu. Pertsona moduan, pentsatu eta sentitzen duguna besteen beldur izan gabe eta gure interesen edo bizimoduaren arabera adierazi ahal izatea izan beharko litzateke gure helburu nagusietako bat. Ikasleek sentitzen dutenarekin bat datozen jarrerak sendotuko dituzte.

Hezitzaileek ikasleen partaidetza sustatuko dute eta saioaren helburua betetzen dituzten ekarpenak bildu eta nabarmenduko dituzte: berrespen pertsonala behar bezala balioetsi.

Aldeak aberasgarriak direla nabarmendu: era askotako musika-gustuak, aisialdiaz gozatzeko zerbait modu...

## → gehiago jakin +

### Bizitzarako trebetasunak

Drogen larregizko kontsumoa eta beste jokabide arriskutsu batzuk prebenitzeko orduan, helburuak negatibotasunaren ikuspegitik azaltzen duten kontzeptuak desagertu egin dira pixkanaka-pixkanaka (saihestu, desagerrarazi, kendu...), eta positibotasunaren ikuspegitik egindako proposamenei hartu dute euren lekua (sustatu, garatu, estimulatu...). Hezkuntza-ekintzaren helburua ez da pertsona batek edo talde batek zerbait arrisku-egoerari erreaktibotasunez aurre egiteko gaitasuna izatea, proaktibotasunez jokatzeko gai izatea baizik. Horrela, bada, hazteko moduko esperientziak bizitzeko aukera gehiago izango dituzte.

Testuinguru horretan, gero eta zeresan handiagoa du bizitzarako trebetasunetan trebatzeko ereduak. Gizarte eta hezkuntza ekintzako arloetan, munduko zerbait eskualdetan eta gizarte-talde bat baino gehiagotan egindako ikerketen arabera, eredu hori etorkizun handikoa da. Horri esker, gizakiek euren bizitza antolatzeke trebetasun pertsonal eta sozial egokiak garatzen dituztenez, oso eraginkorra da adierazitako jokabideak prebenitzeko orduan.

Bizitzarako trebetasunetan trebatzean, gizakiek harreman-tresna kognitiboak eta emozionalak eskuratzen dituzte eta positibotasunez gizarteratzeko aukera eskaintzen diete. Izan ere, ondo-

rio kaltegarriak eta arrisku-egoerak ahalik eta gehien murriztuta gizakiek euren gaitasunak ahalik eta gehien garatzeko duten ahalmena da.

Hona hemen gizartean eskumena duten gizakiak garatzeko gaitasun nabarmena duten bizitzarako trebetasun batzuk:

- Arazoak konpontzeko trebetasuna.
- Gatazkak negoziatzeko gaitasuna.
- Arrazoituta erabakiak hartzeko trebetasuna.
- Taldearen presioari aurre egiteko gaitasuna.
- Elkarreragin sozial positiborako trebetasuna.
- Autokontrol emozionala (tentsioaren kontrola...).



# Zer egingo zenuke zuk?

## erabakiak hartzeko prozesua



### aurretiko azalpenak

#### → helburua

Ikasleek euren erabakiei eusteko duten trebetasunean sakonduko dute.

Behin baino gehiagotan azaldu dugu nerabeak gizarteratzeko orduan oso garrantzitsua dela kanpoko presioei aurre egiteko autoafirmaziorako gaitasuna izatea. Ezinbesteko trebetasuna da, gure erabakiak eraginkortasunez abian jartzeko orduan.

Ez da zeregin erraza. Askotan, nerabezeroan, batez ere, geure aukerak aztertu eta arrazoitutako erabakiak hartu ondoren, ez da beti erraza izaten geure erabakiei eustea.

Jakin badakigu nola jokatu nahi dugun, baina ez gara horrela jokatzeko gai.

Lagun-taldearen presioaren eta gure ohituren inertziaren ondorioz, oso zaila da geure erabakiei asertibitatez eustea. Neurri handi batean, erabakitzea arrazoitutako prozesua bada, erabakiei eustekak konnotazio sozial eta emozional eztabaidaezinak ditu. Zorionez, badago trebetasun horietan trebatzerik.

ariketa

### hasiera 5' ↓

Saio honetan, taldeek taldekideen jokabidea antzekoa izateko duten eragina aztertuko dugu. Badirudi idatzi gabeko «konstituzioa» dagoela taldean, eta taldekideek bertan jasotako artikulua bete behar dituztela jokatzeko orduan. Irudizko kasu batean oinarrituta, egoera horri buruz hausnartuko dugu.

### garapena 30' ●●●

Irudizkoa? Beharbada, ez hainbeste. Ikasleei eskatu Ikasleentzako Koadernoko 10. fitxa banan-banan irakurtzeko: Mertzxeren kasua.

Bost laguneko taldetan banatu ikasleak eta honako galdera hauei erantzuteko eskatu:

- Nola egongo ote da Mertxe hurrengo egunean? Zergatik hasi ote da Mertxe berriro erretzen?
- Zer behar ote du Mertzex erretzeari uzteko erabakiari tinko eusteko?

- Zerk edo nork lagundu liezaioke tabakoa erretzeari uzten?

Taldeek euren ondorioak azaldu eta guztien artean eztabaidatuko dute erabakiei eusteko zailtasunei eta hori lortzeko jokabide egokienei buruz.

Inoiz bizi dute halako egoerarik? Nola sentitu ziren? Zer egin zuten? Ezer ikasi zuten? Euren jokabidea berbera izango litzateke antzeko beste egoera batean?

### amaiera 15' ✕

Ariketaren amaieran, Ikasleentzako Koadernoko 11. fitxan erabaki garrantzitsuei eusteko orduan kontuan hartu beharreko guztia jasotzen duen dekalogoia egiteko proposatu ikasleei.

Ikasleek nahi badute, euren dekalogoak jarri ditzakete erakusgai ikasgelan bertan.



## → orientazio didaktikoak

Ariketa hau garatzeko, hezitzaileek azterketa egiten lagundu beharko diete ikasleei. Arrastoak eskainiko dizkiete eta auto-afirmazioan zeresana duten alderdiak kontuan hartzen dituzten osagaiak eskainiko dizkiete: emozioak, jarrerak eta trebetasunak. Ikasleek ez dituzte «nortasunik eza» eta antzeko terminoak erabili behar.

Terminologia psikologiko horrek ez du gauza handirik azaltzen praktikan, eta antzeman, mugatu eta aldatu daitekeen jokabidea barik, balio-judizioa baino ez du islatzen.

Proposatutako ariketa oso erabilgarria izango da, ikasleek erabaki gatazkatsuetan nahasten diren emozioak eta trebetasunak argi eta garbi

antzematen badituzte eta, batez ere, aldaketak sartzeko premia eta aukera dutela onartzen badute. Koldarra delako norbaitek bere erabakiei eusten ez diela esatea ez da batere lagungarria hezkuntzak lortu nahi duen aldaketari begira. Izan ere, abian jar daitekeen ekintza egokia da presioari aurre egiteko bainugelara joan litekeela adieraztea.

## → gehiago jakin +

### Presio sozialen neutralizazioa

Taldearen presioa arrisku-eragile nagusietakoa da drogen kontsumoari begira. Izan ere, drogak hartzen dituzten nerabeen taldeak aztertu eta drogarik hartzen ez duten beste pertsona batzuen taldeekin alderatzen baditugu, lehenengo taldeko gainerako taldekideek bigarren taldekoek baino aukera gehiago izango dituzte droga horiek hartzeko. Hori dela eta, bizitzarako trebetasunen trebakuntzan eta taldearen presioei aurre egiteko gaitasunaren garapenean oinarritutako hezkuntza-egitasmoak eraginkorrek dira erabat. **HORDAGO!** horrelako egitasmoen eredia da, eta, bertan, taldean jarrera pertsonalei eusteko estra-

tegietan oinarritutako trebetasunak lantzen dira. Trebetasun horiek gizartearen beste eragin batzuei (publizitatea, idoloak...) aurre egiteko gaitasuna eskaintzen dute, jarrera kritikoak hartzen direlako euren aurrean. Azken batean, trebetasun horiek taldean euren lekua asertibitatez erabiltzen laguntzen diete nerabeei.

### Presio-egoeretan erabakiak hartzeko prozesua

Prebentzioaren helburua ez da nerabeak drogekin zerikusia duten arriskuen zerrendaren bidez ikaratzea. Izan ere, gazteek benetako egoeretan drogak eskaintzen dizkietenean erabakiak hartzen jakitea eta erabakiak hartu

nahi izatea eta ahal izatea da prebentzioaren helburua, euren autonomia eta ongizatea errespetatu ditzaten.

Praktikan, erabakiak hartzeko prozesu hori ez da hezkuntza-munduan ikasitakoa benetako bizitzan zuzenean aplikatzea. Izan ere, nerabeek prozesu horren bidez ikasten dute nola jokatu behar duten drogak eskaintzen dizkietenean, eta, horrez gain, benetako egoerei aurre egiteko erantzunetan trebatzen dira.

Horrela, bada, prest daude errealitatean halako egoerak agertzen direnean.



# Nire taldean...

## taldearen presioari aurre egin



### aurretiko azalpenak

### → helburua

Ikasleek ikaskideen presioari aurre egiteko trebetasunak garatuko dituzte.

Saio honetan ere, ikasleei euren eguneroko bizimoduan positibotasunez jokatzeko lagunduko dieten trebetasun pertsonal eta sozialen garapenean sakonduko dugu. Trebetasun horiei buruz hitz egiten dugunean, bizitzan esperientzia erabakigarriari edo ezusteko arriskuak sor ditzaketen egoerei aurre egiteko orduan oso garrantzitsuak direla nabarmendu behar dugu.

Oraingo honetan, sinesgarria den irudizko egoeran oinarrituta hausnartzeko proposamena egiten

dugu. Taldeak erabakiak hartu beharko ditu, ados jarri beharko da, komunikazio asertiborako urratsak ondo erabili beharko ditu eta gainerako pertsonen presioari aurre egin beharko dio.

Aurreko saioetan, erabakiak hartzeko orduan aldeak eta autoafirmazioa errespetatu egin behar direla adierazi dugu. Orain, bi osagaiok hartuko ditugu kontuan, taldearen barruan jarrera desberdinen arteko oreka lortzearen abantaila eta zailtasunei buruz hausnartzen dugunean.

ariketa

### hasiera 5' ↓

Gaiaren aurkezpen laburra egin. Nahi dugulako, maite ditugulako gaude geure adiskideekin. Oso gogoko dugu elkarrekin egotea, baina horrek ez du esan nahi beti berdina jokatu behar dugunik. Gure taldeak erabaki adostuak hartzen ikas dezake inor gaitzetsi gabe, beti pertsona berberen eraginpean egon gabe, ezta?

### garapena 40' ●●●

Txangoa antolatuko dugu. Txangoa antolatzeko, 12. fitxan proposatutako alderdiak argitu beharko dituzte. Sei laguneko taldeak osatu. Taldeek behatzaile bana izango dute. Hona hemen urratsak: taldekideen interesak onetsi eta adosteko modua negoziatu. Saioaren amaieran, taldekide guztien gogokoa den erabakia hartu beharko dute. Behatzaileek erabakien berri eman eta taldearen funtzionamendua azalduko dute: nola antolatu dira?, adostasunik egon da?, erraza izan da

lortzea?, presiorik egon da?, inposaketarik egon da?, ados egon ez arren amore eman duenik egon da?, nola aurre egin diete erabakiaren presioari?, inork eman du amore? (12. fitxa).

Euren esperientzia aztertzeke orduan, taldeak erabakiak hartzeko orduan egiten duen presioa hartuko dute kontuan. Presiorik antzeman dute?, nola egin diete aurre?, egokia izan da?, zergatik? (13. fitxa).

### amaiera 5' ✕

Saioaren amaieran, taldeek taldekideen borondatea begirunez onartzea oso zaila dela adierazi. Batzuetan, egokia da amore ematea: gehienek zerbait egin nahi dute, eta, nik oso gogoko ez dudana arren, berdina dit. Beste batzuetan, ordea, desadostasunari eutsi behar zaio, erabakiaren helburua garrantzitsua denean.





## → orientazio didaktikoak

Ariketa hau garatzean, oso kontuan hartu beharra dago taldeek erabakiak hartzeko erabiltzen duten prozesua. Hezitzaileek oso kontuan hartuko dute ikasleak nola komunikatzen diren taldekideen gurariak onetsi eta, hala badagokio, adosteko orduan. Inork ez du bere borondatea inposatzerik. Dena dela, besteak konbentzitzen ahalegindu daitezke. Era

berean, oso kontuan hartu behar dute nortzuek dituzten komunikatzeko era inhibitiboak, agresiboak edo asertiboak. Horrez gain, oso kontuan hartuko dute nola moldatzen diren taldeak, nola aurre egiten dieten presio-egoerei eta nolako erantzunak ematen dituzten. Inori minik eman gabe, aldatu beharreko alderdien berri emango diete taldeei.

Arazoak konpontzea zaila denean, abantailen eta desabantailen azterketari eta balioespenari emango diogu lehentasuna, hau da, arrazoi-tutako erabakiei.

Amaitzeko, taldeek taldekideren bat zer egoeratan presionatzen duten hartuko dugu kontuan.

## → gehiago jakin +

Nerabeen taldeak ezin hobeak dira ikaskuntza sozialari begira. Hezkuntza bera helburu denean, gizarte-harremanen mundua arakatzeko laborategi paregabeak dira. Elkarreraginerako moduak saiakuntzaz eta errakuntzaz miazten dira, eta norberarekiko eta gainerakoekiko eraginkorragoa eta begirunetsuagoa dena garatzen da.

Bestetik, trebetasun pertsonalak eta harreman-trebetasunak hobetzen dituzten nerabeak prebentzio-eragileak dira euren adineko beste gazte batzuei begira. Horrela, bada, nolabaiteko aitzindaritza garatzen dute. Aitzindaritza hori berezkoa denez, arrakasta lortzeko aukera gehiago dituzte.

Hain zuzen ere, drogen larregizko kontsumoa prebenitzeko egitasmoen artean, berdinen eragin egokia sustatzen duten egitasmoak dira nerabeekin emaitza onenak lortu dituztenak. Berdinen arteko hezkuntza-egitasmoak (ingeleseko peer education hitzetik dator) eraginkorragoak dira drogen inguruko jarrerak aldatu eta kontsumorako jokabideak murrizteko orduan, helduek garatutakoan aldean. Askotan auzitan dagoen diskurtso helduaren aurrean, nerabearoan eta gaztaroan sinesgarritasun handiena duten egitasmoak dira.

Gazte horiek gurasoen aurrean sinesgarritasun handia dutenez, giltzarriak dira prebentzioan.

Nerabe horiek aitzindariak izan daitezke gazteen artean eta beste era bateko diskurtsoa sustatu dezakete drogei eta prebentzioari dagokienez. Gazte horiek arrazoi-tutako erabakiak hartzen ikasi dute, erabakiei asertibitatez eusten ikasi dute, taldearen barruan negoziatzen ikasi dute gainerakoen interesak onartzeko... Gazte horiek badakite nola aurre egin taldearen presio gordinenei. Azken batean, gazteek nerabe-taldeak bultzatzeko moduko prestakuntza egokia jasotzen badute, garrantzi handiko zeregina izan dezakete drogen kontsumoa eta beste jokabide arriskutsu batzuk prebenitzeko orduan.



## aisialdia



### aurretiko azalpenak

#### → helburua

Ikasleek aisialdia erabiltzen ikasiko dute.

Gaur egun, gazteek aisialdian hartu ohi dituzte drogak, asteburuetako gauetan, batez ere. Une horretan, drogak hartzen dituzte edo gainerako egunetan baino droga gehiago hartzen dituzte, astegunetan kontsumoa gutxitu egiten delako.

la-ia droga guztiak kontuan hartuta, gazte gehienek ez dute drogarik hartzen harik eta asteburu iritsi arte. Tabakoa da astean zehar hartu ohi duten droga bakarra, asteburuetan

gehiago erretzen badute ere. Hori dela eta, jolas eta kontsumo ereduaren arabera, drogak dibertsiorako tresnak dira, gozamina areagotzeko asmoz erabilitako baliabideak, alegia.

Beraz, drogen kontsumoari begira, babes-eragile garrantzitsua da aisialdiaren beste erabilera batzuk sustatzea. Aisialdia sormenean oinarritzen bada eta anitza bada, are leku txikiagoa utziko zaie drogei.

### hasiera 5' ↓

Euren adineko gazteek asteburuetako aisialdian dituzten ohiturei buruzko ikerketa egiteko eskatu ikasleei.

Zer egiten dute? Norekin egiten dute? Jarduera asko egiten dituzte? Nola-koak? Desberdinak ala berdinak izan ohi dira asteburu batetik bestera? Badago alderik taldean?

### garapena 40' ●●●

Bost laguneko taldeak osatu. 15-18 urte arteko gazteek aisialdian zer egiten duten ikertuko dute. Horretarako, hiru ezaguni (lagunak, auzokoak, senitartekoak...) emango dieten galdetegia egingo dute. Guztira, taldeek hamabosna pertsonaren aisialdia ikertuko dute.

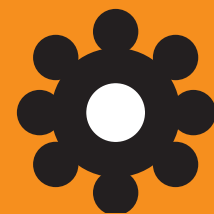
Ariketa honetan, ikerketa bera prestatuko dute. Ikasleek aisialdiaren esperientziaren aniztasunari buruzko hausnarketa gitea da helburua.

Hona hemen euren zereginak:

1. Lagina aukeratu. Zenbait girotako hiruna ezagun desberdin hautatuko dituzte.
2. Aisialdiaren esperientziari buruzko galderak jasotzen dituen galdetegia egin. Galderak itxiak izan beharko dira (kirol, kultura, musika... arloko jarduerari buruzkoak izango dira), baina zuriuneak utziko dituzte elkarrizketatuek nahierara erantzun dezaten.

### amaiera 5' ✕

Taldeek gainerakoei azalduko diete zer girotako pertsoneri egin ahal zaizkien elkarrizketak eta nolako galderak jaso behar diren galdetegian. Balizko elkarrizketatuak eta aisialdia betetzeko ereduak era askotakoak izan behar dira. Horri buruz hausnartu beharko dute. Ikerketa bera hurrengo egunetan egin dezakete.



## → orientazio didaktikoak

Astebeteko edo bi asteko epean ikerketa egiteko eskatu ikasleei. Taldeek gainerakoei azalduko dizkiete euren emaitzak.

Ikasgelan bertan aisialdiaz modu askotara gozaten badute ere, ikerketaren emaitzek aniztasun hori are handiagoa dela egiaztatuko dute.

Elkarrizketatuen aniztasuna errespetatu beharko dute. Helburua ez da lagun-taldeari aisialdiaz gozatzeko moduei buruz galdetzea, zenbait girotako pertsona ezagunei galdetzea baino.

Ariketa honek zikloari ematen dio amaiera, bai eta HORDAGO! egitasmoari ere. Saioetan,

garatu ez diren gai asko eta asko agertu dira seguruenik. Aukerako aisialdiaren eraikuntzan gehiago sakontzeko proposamena egiten dizugu.

Ikerketan zehar ikasleekin harremanetan egon diren elkarteetako ordezkariak ikasgelara gonbidatuko bazenitu?

## → gehiago jakin +

Aisialdian, honako hauek dira gazteek gehien egiten dituzten jarduerak: adiskideekin elkartu, musika entzun, telebista ikusi, irratia entzun, tabernarik taberna joan, zinera joan, bidaiatu, kontzertuetara joan eta kirola egin. Era askotako jarduera horiek esperientzien aniztasunaren adierazgarri dira.

Gazte asko eta asko euren lagun-taldearekin irten ohi dira asteburuetako gauetan. Adiskideekin beste era bateko gauzak egin nahi dituztelako eta helduen begiradapetik kanpo dauden gazte-lurraldeetan egon nahi dutelako irteten dira gauetan. Ohitura hori nagusi da gure munduko zati handi batean.

Aisialdia gizarteratzeko, adiskideekin elkartzeko tartea da, eta bertan, alde batera uzten dira egunerokotasunaren presioak, ikasketetako edo laneko tentsioak, denborarik eza, konpromiso ugariak... Horrez gain, bertan, dibertsiorako giro lasaia da nagusi. Agerikoa denez, banan-banan garatutako aisialdia ere badago (irakurri, zenbait kirol egin...). Era berean, bikoteka egindako aisialdia ere badago, eta adinak aurrera egin eta harreman afektiboak orokorragoak diren neurrian, garrantzi handiagoa izango du. Nolanahi ere, gazte gehienentzat taldean dibertsio bila ibiltzeko tartea da aisialdia.

«Parrandari» lehentasuna ematen dioten egoeretan drogak baliabide nagusiak badira, aisialdiaz gozatzeko erak biderkatu egin behar dira, izaera funtzional hori murriztu dadin eta dibertsioa drogen kontsumoari lotuta egon ez dadin. Horrela, bada, arrisku-eragileak diren gaueko ohiko irteerak alde batera utzi eta bizimodu osasungarriak sustatzen dituen aisialdi dibertsifikatua izango litzateke nagusi. Ikasitakoak eragin handia du nerabezaroan. Badago drogen kontsumoa eta drogek pertsonen bizimoduan dituzten ustezko ondorioak prebenitserik, eta, horretarako, nerabezarotik ikasi beharra dago gozamen-iturri ugari garatzen.



edex